

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Троицкий технологический техникум»

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом директора ГБПОУ «ТТТ»  
от «22» мая 2020 г. № 218/2 о/д

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. Троицк  
2020г.

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана, согласно ФГОС СПО по специальности 19.02.10 «Технология производства продуктов общественного питания» на основе Примерной основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования «Технология производства продуктов общественного питания» утвержденной Советом Министерства образования и науки Челябинской области по примерной ОПОП 31.05.2011 г. рег. №14.

Организация-разработчик ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»

Разработчики: Школьников Дмитрий Андреевич - преподаватель физического воспитания.

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии преподавателей по программам подготовки специалистов среднего звена технического профиля.

Протокол № 7 от «13» мая 2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности

**19.02.10 «Технология производства продуктов общественного питания».**

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

учебная дисциплина **Физическая культура** входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл дисциплин специальности 19.02.10 «Технология производства продуктов общественного питания».

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **316** часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 158 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 158 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	316
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	158
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	158
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	158
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.п.	158
<b>Итоговая аттестация в форме Дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	Содержание учебного материала		
	1   Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни.	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.	6	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>79</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	35	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	26	

1	2	3	4
<b>Тема 2.2. Метание гранаты.</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя. Сдача нормативов по метанию гранаты.	6	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	12	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>		<b>83</b>	
<b>Тема 3.1. Баскетбол.</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Упражнения на развитие координации движения, ловкости. Совершенствование навыков ведения мяча. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально. Командные действия игроков в нападении и защите. Жестикация судьи, организация и судейство игры в баскетбол.	26	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	20	

1	2	3	4
<b>Тема 3.2. Волейбол</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол.	19	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	18	
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>46</b>	
<b>Тема 4.1. Спортивная гимнастика</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусках, лазание по канату; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. Лазание по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.	18	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	28	



1	2	3	4
<b>Раздел 5. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>100</b>	
<b>Тема 5.1. Средства профессионально- прикладной физической подготовки</b>	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла; ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортигры, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость).	52	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	48	
<b>Всего:</b>		<b>316</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы дисциплины в наличии имеется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники.

1. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2013.

Дополнительные источники.

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2013 г.

2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.

3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2014.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Должен уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <b>Должен знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<b>Текущий контроль:</b> практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.  <b>Промежуточный контроль:</b> практические занятия. зачет <b>Итоговый контроль:</b> Дифференцированный зачет.

Перспективно-тематическое планирование  
по дисциплине физическая культура  
по профессии 19.02.10 «Технология производства продуктов общественного питания»  
2 курс

№ урока	Кол-во часов	Разделы, темы, уроки	Цели и задачи урока	Тип урока	УМО	Меж. предм. связи	Дом. задание	ВСР	Кол-во часов ВСР
		<b>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания</b>							
1-2	2	Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Основы здорового образа жизни.	Сформировать основы знаний о профессионально-прикладной физической подготовке	ОНМ		ОБЖ	Реферат «Принципы здорового образа жизни»	Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития	6
		<b>Легкая атлетика</b>							
3-5	3	Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование.	Освоить технику бега на короткие дистанции	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции	Тренировки в оздоровительном беге от 60 до 100 м	6
6-7	2	Бег 60 м	Освоить технику бега на 60 м	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
8-9	2	Бег 100 м	Освоить технику бега на 100 м	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
10-12	3	Развитие скоростных качеств. Работа со штангой или гирей. (15-20 %)	Развить скоростно-силовые качества	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Упражнения с отягощениям и	Совершенствован ие скоростно-силовых качеств	6
13-14	2	Развитие скоростных качеств. Работа с отягощениями (70-80 %)	Развить скоростно-	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Упражнения с отягощениям		

			силовые качества				и		
15-16	2	Развитие скоростных качеств. Работа с медболами.	Развить скоростно- силовые качества	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Упражнения с отягощениям и		
17-18	2	Техника эстафетного бега на короткие дистанции	Освоить технику эстафетного бега	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции	Выполнение бега на отрезках 30м, 50м	6
19-20	2	Эстафетный бег 4*100	Освоить технику эстафетного бега	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
21-23	3	Эстафетный бег 4*400	Освоить технику эстафетного бега	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
24-25	2	Техника и тактика бега на средние дистанции	Освоить технику бега на средние дистанции	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на длинные дистанции	Бег на развитие общей выносливости 3-5 км	8
26-27	2	Бег 1000 м	Освоить технику бега на средние дистанции	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на длинные дистанции		
28-29	2	Техника и тактика бега на длинные дистанции	Освоить технику бега на длинные дистанции	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на длинные дистанции		
30-31	2	Бег 3000 м	Освоить технику бега на длинные дистанции	Комб.	Секундо мер	ОБЖ	Бег на длинные дистанции		
<b>32</b>	<b>1</b>	<b>Зачет</b>							
33	1	Развитие общей и специальной выносливости.	Освоить основы общей и специальной выносливости	ЗИ	Секундо мер	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
34-35	2	Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние дистанции	Освоить основы общей и специальной выносливости	ЗИ	Секундо мер	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
36-37	2	Сдача нормативов по легкой	Освоить основы	ЗИ	Секундо	ОБЖ	Выполнение		

		атлетике, в беге на длинные дистанции.	общей и специальной выносливости		мер		утренней гимнастики		
38-39	2	Специальные подготовительные упражнения метателя.	Изучить технику выполнения метательных упражнений	Комб.	Спортивные гранаты и ядра	ОБЖ	Развитие силовых качеств	Упражнения метателя, метание отягощений	4
40	1	Метание гранаты с места на три шаговых шага.	Освоить технику метания гранаты на три шага	Комб.	Спортивные гранаты и ядра	ОБЖ	Развитие силовых качеств	Развитие скоростно-силовых качеств	4
41	1	Сдача нормативов по метанию гранаты	Освоить технику метания гранаты с разбега	Комб.	Спортивные гранаты и ядра	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
42	1	Метание гранаты с разбега.	Освоить технику метания гранаты с разбега	Комб.	Спортивные гранаты и ядра	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики	Упражнения на координацию движений	4
43	1	Сдача нормативов по метанию гранаты	Освоить технику метания гранаты с разбега	Комб.	Спортивные гранаты и ядра	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
		<b>Спортивные игры (волейбол)</b>							
44	1	Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения	Сформировать умения выполнения техники передвижения и стойки	ПЗУ.	Волейбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Изучение правил игры, развитие скоростных качеств	4
45-46	2	Техника игровых приемов в волейболе: блокировка, нападение	Сформировать умения выполнения техники блокировки и нападения	ПЗУ.	Волейбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		

47	1	Прием и передача мяча сверху и снизу	Освоить технику приема и передачи мяча	ПЗУ	Волейбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Упражнения по совершенствованию скоростно-силовых качеств	4
48	1	Передача и прием мяча над собой	Освоить технику приема и передачи мяча	ПЗУ	Волейбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
49-50	2	Выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.	Изучить технику подачи мяча	ПЗУ	Волейбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
51	1	Выполнение подачи мяча: нападающий удар, блокирование.	Изучить технику блокировки мяча	ПЗУ	Волейбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
52	1	Совершенствование технических приемов при игре в волейбол.	Изучить тактику игры в волейбол	ПЗУ	Волейбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Определение признаков перетренированности и меры по их предупреждению	4
53	1	Совершенствование тактических действий при игре в волейбол.	Изучить тактику игры в волейбол	ПЗУ	Волейбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
54	1	Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия.	Освоить тактики игр в нападении и защите	ПЗУ	Волейбольные мячи, сетка	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
55	1	Двусторонняя игра с судейством	Применение тактики игр в нападении и защите	ЗИ	Волейбольные мячи, сетка	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
56	1	<b>Зачет</b>							

Перспективно-тематическое планирование  
по дисциплине физическая культура  
по профессии 19.02.10 «Технология производства продуктов общественного питания»  
3 курс

№ урока	Кол-во часов	Разделы, темы, уроки	Цели и задачи урока	Тип урока	УМО	Меж. предм. связи	Дом. задание	ВСР	Кол-во часов ВСР
1-2	2	Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя		ЗИ	Волейбольные мячи, сетка	ОБЖ		Совершенствование техники приемов и подач	6
3-4	2	Контрольные нормативы: боковая подача, нападающий удар, блокирование		ЗИ	Волейбольные мячи, сетка	ОБЖ			
5-6	2	Контрольные нормативы: передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону		ЗИ	Волейбольные мячи, сетка	ОБЖ			
		<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>							
7-9	3	Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения	Освоить технику игры в баскетбол	ПЗУ	Баскетбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Изучение правил игры, развитие скоростных качеств	10
10-12	3	Техника игры в баскетбол: передача и ловля мяча, ведение мяча.	Освоить технику игры в баскетбол	ПЗУ	Баскетбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
13-14	2	Совершенствование технических приемов при игре в баскетбол.	Изучить тактические действия в игре	ПЗУ	Баскетбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
15-16	2	Совершенствование тактических действий при игре в баскетбол.	Изучить тактические	ПЗУ	Баскетбольные	ОБЖ	Выполнение изученных		



			действия в игре		мячи		упражнений согласно теме		
17-18	2	Индивидуальная техника защиты в игре	Освоить технику индивидуальной защиты	ПЗУ	Баскетбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Упражнения по совершенствованию скоростно-силовых качеств	10
19-20	2	Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.	Уметь применять тактические заготовки в игре	ПЗУ	Баскетбольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
21-23	3	Упражнения на развитие координации движения	Научить выполнять комплексы упражнений по развитию координации движений	Комб	Баскетбольные мячи, свисток	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
24-25	2	Упражнения на развитие ловкости.	Научить выполнять комплексы упражнений по развитию ловкости	Комб	Баскетбольные мячи, свисток	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
<b>26</b>	<b>1</b>	<b>Зачет</b>							
27-28	2	Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления,		ЗИ	Баскетбольные мячи	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
29-30	2	Контрольные нормативы: выполнение передачи мяча на точность и скорость		ЗИ	Баскетбольные мячи	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
31-32	2	Контрольные нормативы: выполнение штрафных бросков.		ЗИ	Баскетбольные мячи	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
		<b>Гимнастика</b>							
33-34	2	Техника выполнения гимнастических упражнений	Изучить технику выполнения	Комб.	Гимнастические	ОБЖ	Выполнение утренней	Развитие силовых качеств	12

			гимнастических упражнений		маты		гимнастики		
35-36	2	Комплексы упражнений с гантелями	Изучить технику выполнения гимнастических упражнений	Комб.	Гимнастические маты	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
37-38	2	Комплекс упражнений со скакалкой	Изучить технику выполнения гимнастических упражнений	Комб.	Гимнастические маты	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
39-40	2	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	Изучить технику выполнения гимнастических упражнений	Комб.	Гимнастические маты	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
41-42	2	Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом.	Изучить технику выполнения гимнастических упражнений	Комб.	Высокая перекладина, Гимнастические маты	ОБЖ	Развитие силовых качеств	Упражнения на развитие гибкости	8
43-44	2	Перекладина высокая: выход силы, подтягивания с углом.	Изучить технику выполнения гимнастических упражнений	Комб.	Высокая перекладина, Гимнастические маты	ОБЖ	Развитие силовых качеств		
45-47	3	Акробатика. Кувырки, стойки, перевороты.	Изучить технику выполнения гимнастических упражнений	Комб.	Гимнастические маты	ОБЖ	Упражнения на развитие координации движений	Упражнения на развитие ловкости	8
48-50	3	Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах. Контрольные нормативы.	Изучить технику выполнения гимнастических упражнений	ЗИ.	Гимнастические маты	ОБЖ	Упражнения на развитие координации движений		
		<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>							

51-53	3	Развитие точности движений	Изучить комплексы упражнений на развитие точности	Комб.	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики	Составить комплекс упражнений по ППФП	14
54-56	3	Развитие быстроты движений	Изучить комплексы упражнений на развитие быстроты	Комб.	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
57-58	2	Развитие игровой выносливости к выполнению упражнений на координацию движений	Освоить комплексы упражнений на развитие выносливости	Комб.	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер	ОБЖ	Упражнения на развитие координации движений		
59-60	2	Развитие игровой ловкости к выполнению упражнений на координацию движений	Освоить комплексы упражнений на развитие ловкости	Комб.	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер	ОБЖ	Упражнения на развитие координации движений		
61-62	2	Бег на короткие дистанции 20-30 м.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Комб.	Секундомер	ОБЖ	Бег на короткие дистанции		
63-65	3	Прыжки по разметкам на правой и левой ногах	Освоить технику опорного прыжка	Комб.	Гимнастический козел	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
66-67	2	Опорные прыжки через коня и козла	Освоить технику прыжка через козла	Комб.	Гимнастический козел	ОБЖ	Выполнение утренней гимнастики		
68	1	Зачет							

**Перспективно-тематическое планирование**  
**по дисциплине физическая культура**  
**по профессии 19.02.10 «Технология производства продуктов общественного питания»**  
**4 курс**

<b>№ урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Разделы, темы, уроки</b>	<b>Цели и задачи урока</b>	<b>Тип урока</b>	<b>УМО</b>	<b>Межп редм. связи</b>	<b>Дом. задание</b>	<b>ВСР</b>	<b>Кол-во часов ВСР</b>
1	1	Ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость;	Совершенствован ие техники ведения мяча	ПЗУ	Баскетб ольные мячи, секундо мер, свисток	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме	Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью	12
2	1	Ведение баскетбольных мячей в паре, с отскоком от стены	Совершенствован ие техники ведения мяча	ПЗУ	Баскетб ольные мячи, секундо мер, свисток	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
3	1	Передача мяча от груди со скоком от пола	Совершенствован ие техники передачи мяча	ПЗУ	Баскетб ольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
4	1	Броски мяча в корзину на точность.	Совершенствован ие техники броска мяча	ПЗУ	Баскетб ольные мячи	ОБЖ	Выполнение изученных упражнений согласно теме		
5	1	Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости	Развитие выносливости и координации движений рук	ПЗУ	Медбол ы	ОБЖ	Упражнения на развитие точности движений		
6	1	Развитие координации и точности движения рук.	Развитие выносливости и	ПЗУ	Медбол ы	ОБЖ	Упражнения на развитие		

			координации движений рук				точности движений		
7-8	2	Развитие силы плечевого пояса, пресса (штанга, гири).	Освоить комплексы упражнений на развитие силы плечевого пояса	ПЗУ	Тренажеры	ОБЖ	Развитие силовых качеств		
9-10	2	Развитие силы рук и спины в работе с отягощениями (штанга, гири).	Освоить комплексы упражнений на развитие силы рук и спины	ПЗУ	Тренажеры	ОБЖ	Развитие силовых качеств		
11-12	2	Развитие статической выносливости мышц плечевого пояса в работе с отягощениями (штанга, гири).	Освоить комплексы упражнений на развитие статической выносливости	ПЗУ	Тренажеры, эспандеры	ОБЖ	Развитие силовых качеств	Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма	6
13-14	2	Развитие статической выносливости мышц рук и спины в работе с отягощениями (штанга, гири).	Освоить комплексы упражнений на развитие статической выносливости	ПЗУ	Тренажеры, эспандеры	ОБЖ	Развитие силовых качеств		
15-16	2	Формирование вестибулярной устойчивости в спортивной гимнастике	Освоить комплексы упражнений на развитие вестибулярной устойчивости	Комб.	Гимнастическая скамья	ОБЖ	Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости		
17	1	Формирование вестибулярной устойчивости в акробатике.	Освоить комплексы упражнений на развитие вестибулярной	Комб.	Гимнастическая скамья	ОБЖ	Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости		

			устойчивости						
<b>18</b>	<b>1</b>	<b>Зачет</b>							
19-20	2	Развитие равновесия в лыжной подготовке.	Совершенствован ие техники лыжных гонок	ПЗУ.	Лыжи	ОБЖ	Упражнения на развитие равновесия	Подобрать материал по способам самоконтроля физической подготовленности и работоспособност и	8
21-22	2	Развитие вестибулярной устойчивости в лыжной подготовке	Совершенствован ие техники лыжных гонок	ПЗУ.	Лыжи	ОБЖ	Упражнения на развитие равновесия		
23-25	3	Развитие силы мышц ног в лыжной подготовке.	Освоить комплексы упражнений на развитие силы мышц ног	ПЗУ	Лыжи	ОБЖ	Развитие силовых качеств		
26-28	3	Развитие силы мышц рук и туловища в лыжной подготовке.	Освоить комплексы упражнений на развитие силы мышц рук и туловища	ПЗУ	Лыжи	ОБЖ	Развитие силовых качеств		
29-30	2	Совершенствование координации движений рук и ног в лыжной подготовке	Развить специальные навыки и умения в лыжной подготовке	ПЗУ	Лыжи	ОБЖ	Упражнения на развитие координации движений		
31-33	3	Развитие силы мышц ног, рук и туловища в лыжной подготовке.	Развить специальные навыки и умения в лыжной подготовке	ПЗУ	Лыжи	ОБЖ	Упражнения на развитие координации движений	Развитие силовых качеств	8
<b>34</b>	<b>1</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>							

